

**ΣΑΕΚ ΣΙΝΔΟΥ**

**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ**

**ΕΞΑΜΗΝΟ: Γ’**

**ΜΑΘΗΜΑ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΚΑΖΑΝΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

Ενότητες εργασίας

Α) Προτείνετε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής για έναν διαβητικό που αθλείται (Δευτέρα – Παρασκευή, πρωί - μεσημέρι)

Β) Δημιουργείστε μια κυκλική προπόνηση με έξι ασκήσεις για κορμό (2), άνω άκρα (2), κάτω άκρα (2).

Γ) Περιγράψτε έξι όργανα γυμναστικής και τη χρήση τους, τα οποία θα επιλέγατε για να εξοπλίσετε έναν χώρο γυμναστηρίου, εάν το γυμναστήριο είχε έλλειψη χώρου και ο οικονομικός προϋπολογισμός δεν επαρκούσε για περισσότερα όργανα.

Παρατηρήσεις για τη συγγραφή:

* Οι εργασίες θα αναρτηθούν στην πλατφόρμα της ΣΑΕΚ
* Οι εργασίες θα πρέπει να ολοκληρωθούν έως 2/12/2024
* Οι εργασίες θα πρέπει να έχουν τη μορφή word ή ppt
* Οι εργασίες θα είναι από 1000 έως 2000 λέξεις